

**FAHMI BAWAZIR, 18.240.0024**

**APLIKASI PEMANDU OLAHRAGA FITNESS DAN ANGKAT BEBAN DI  
AGUNG FITNESS GYM, di bawah bimbingan Ichwan Kurniawan., M.Kom dan  
Wachid Darmawan., M.Kom.**

228+xv/224 Gambar/17 Tabel/2 Lampiran/ 25 Pustaka (2014 – 2021)

### **Abstrak**

*Agung Fitness Gym merupakan salah satu pusat kebugaran yang berada di pemalang, Agung fitness gym memiliki layanan angkat beban dan juga cardio. Setiap member baru agung fitness gym mendapatkan pelatihan secara gratis namun hanya di awal saja. Pelatihan dilakukan dengan mengajarkan secara langsung kepada member gerakan gerakan dasar fitness dan angkat beban. Setiap bulan member Agung fitness gym selalu bertambah membuat personal trainer kewalahan dalam memberikan pelatihan karena terbatasnya personal trainer yang ada di Agung fitness gym. Oleh karena itu perlu adanya sebuah aplikasi pemandu olahraga fitness dan angkat beban sebagai alternative media pemandu di Agung fitness Gym. Aplikasi ini menggunakan metode pengembangan multimedia development life cycle dengan 6 tahap metode pengembangan yaitu konsep, design, material collecting, assembly, testing dan distribution. Dalam tahap pengujian aplikasi menggunakan metode pengujian GUI dan UAT. Melalui serangkaian tahapan pengembangan dan pengujian tersebut maka telah dihasilkan aplikasi pemandu olahraga fitness dan angkat beban sebagai media bantu latihan di Agung Fitness Gym. Untuk pengembangan kedepannya terdapat beberapa saran yang dapat ditambahkan yaitu ditambahkan perhitungan otomatis untuk gerakan yang telah dilakukan dan ditambahkan alternatif gerakan lain agar lebih bervariasi gerakan yang dapat dipilih user.*

**Kata Kunci :** *Aplikasi Pemandu, Fitness, Angkat Beban, Android*

**FAHMI BAWAZIR, 18.240.0024**

**APLIKASI PEMANDU OLAHRAGA FITNESS DAN ANGKAT BEBAN DI  
AGUNG FITNESS GYM, di bawah bimbingan Ichwan Kurniawan., M.Kom dan  
Wachid Darmawan., M.Kom.**

228+xv/224 Images/17 Tables/2 Attachments/25 References (2014-2021)

### **Abstract**

*Agung Fitness Gym is one of the fitness centers located in Pematang, offering weightlifting and cardio services. Every new member of Agung Fitness Gym receives free training, but only at the beginning. The training is conducted by teaching members the basic fitness and weightlifting movements directly. Every month, the number of Agung Fitness Gym members increases, making it challenging for personal trainers to provide training due to the limited number of trainers available at the gym. Therefore, an application for fitness and weightlifting guidance is needed as an alternative guidance media at Agung Fitness Gym. This application uses the multimedia development life cycle method with six stages of development: concept, design, material collecting, assembly, testing, and distribution. In the testing stage, the application uses GUI and UAT testing methods. Through a series of development and testing stages, the fitness and weightlifting guidance application has been produced as an exercise aid at Agung Fitness Gym. For future development, some suggestions can be added, such as adding automatic calculations for completed movements and alternative movements to provide users with more varied exercise options.*

**Keywords :** *Guide Application, Fitness, Weightlifting, Android*